

معاونت پرورشی و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش شهر بهبهان

اداره تربیت بدنی

الف) مشخصات کلی:

نام و نام خانوادگی: فاطمه قایدی تلفن: رشته و مدرک تحصیلی: تربیت بدنی - فوق لیسانس

سابقه تدریس: ۲ سال. منطقه: - آموزشگاه: نخبگان سرای دانش تلفن:

دوره تحصیلی: متوسطه تعداد دانش آموزان: ۲۴ نفر. موضوع تدریس مهارت: آمادگی جسمانی (سرعت)

موضوع تدریس فاکتور آمادگی جسمانی: ----- مدت زمان تدریس: ۴۵ دقیقه.

مدرک مربیگری: آمادگی جسمانی - درجه ۳

ب) فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

مخروط پلاستیکی 16 عدد - حلقه هولاهوپ ۲۴ عدد - چوب امدادی ۳ عدد

ج) هدفهای آموزشی:

بهبود و توسعه سرعت حرکت، یادگیری و پیشرفت در اجرای مهارت سرعت حرکت

د) هدفهای رفتاری:

دانش آموزان بتوانند در پایان این جلسه آموزشی سرعت حرکتی خود را به خوبی انجام دهند.

ه) برنامه آموزشی:

۱- مرحله آمادگی سازمانی (۵ دقیقه):

سلام و احوالپرسی - خواندن قرآن - تعویض لباس - حضور و غیاب - تذکرات بهداشتی و ایمنی - گروه بندی - بیان مفاد برنامه آموزشی برای دانش آموزان

۲- مرحله آمادگی بدنی (۱۰ دقیقه):

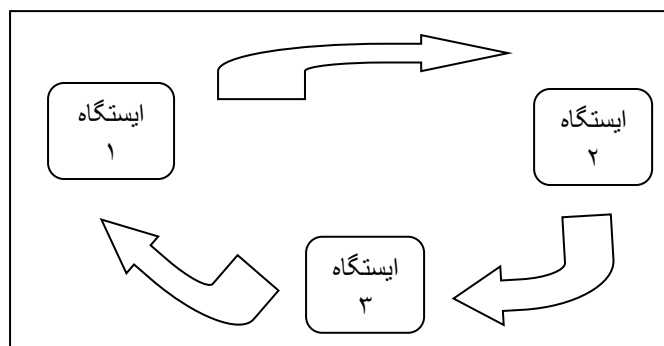
گرم کردن عمومی:

راه رفتن، دویدن آرام و آهسته به سمت جلو - انجام حرکات کششی ملایم - حرکات مفصلی - حرکات هماهنگ و ریتمیک - کشش ایستا

گرم کردن اختصاصی:

انجام حرکت کششی اختصاصی ویژه پایین تنه و حرکات عصب عضله با حرکات سرعتی کوتاه

انجام حرکات ایستگاهی (ایستگاه ۱ زانو کوتاه-ایستگاه ۲ پروانه-ایستگاه ۳ با استفاده از حلقه هولاهوپ حرکت زیکزاک را انجام میدهند و تعویض ایستگاه ها در جهت عقربه ساعت است.)



۳- مرحله پیاده نمودن هدف (۲۵ دقیقه):

الف) مرور تمرینات جلسه قبل :

از دانش آموزان می‌خواهیم در گروه های خود قرار گیرند و چند تمرین از جلسه قبل را انجام دهند:

۱. روی یک پا لی میزنند در حالی که پای دیگر را به سمت جلو و عقب حرکت میدهند.

۲. حرکت پروانه با حرکت دست و پا را انجام می دهند.

ب) آموزش:

دوی سرعت: در ابتدا باید بدین نکته اشاره شود که تفاوت عمده ای که دویدن را از راه رفتن جدا می کند و زمان تبدیل الگوی راه رفتن را به دویدن آشکار می کند ، نقطه یا زمانی است که هر دو پا از زمین جدا می شوند. به عبارت ساده تر در دویدن زمانی وجود دارد که هر دو پای ورزشکار از زمین جدا می شوند ولی در راه رفتن این بخش دیده نمی شود. در هر توالی دویدن **دو مرحله** وجود دارد. مرحله ای که پادرتماس با زمین است و به آن **مرحله اتکا یا حمایت** گویند و مرحله ای که پا بصورت معلق در هوا قرار دارد و تحت عنوان **فاز تاب خوردن یا پرواز** خوانده می شود.

مرحله اتکا شامل موارد زیر است :

۱- اتکای پنجه در جلوی بدن : در این فاز ابتدا پنجه پا در نقطه ای جلوتر از خط مرکزی ثقل بدن ، در جلو با زمین تماس می یابد.

۲- رانش : به تدریج پس از پنجه پا ، کنار خارجی پا و در آخر پاشنه پا با زمین تماس می یابد. این انتقال با ایجاد نیرو توسط عضلات اندام تحتانی قابل اجرا است و هرچه میزان نیرو بیشتر و حرکت در زمان کمتر صورت گیرد، سرعت دوندۀ بیشتر خواهد بود.

۳- جداسدن پنجه از زمین : آخرین مرحله اتکا است که در آن به تدریج بخشهای مختلف پا از زمین کنده و وارد مرحله پرواز می شود. آخرین نقطه ای که از زمین جدا می شود انگشت بزرگ پا است.

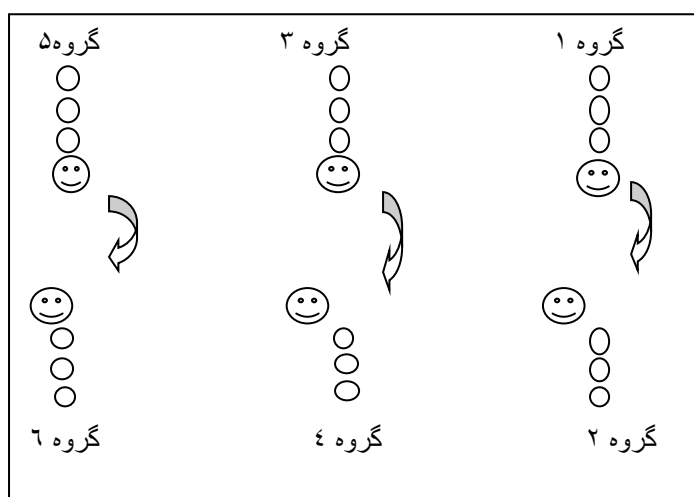
تمرینات:

- ۱- ابتدا قسمت هایی از زمین را با حلقه هولاهوپ به اندازه ۳ گام کوچک جدا میکنیم از دانش آموزان می خواهیم با هر گام از یک حلقه هولاهوپ عبور کنند ضمن حرکت باید از آنها بخواهیم دست و پای مخالف را حرکت دهند.
- ۲- تمرین قبل را با فاصله ۴ گام انجام می دهیم.
- ۳- از دانش آموزان میخواهیم که با دوی سرعت تا مانع های روبه روی خود حرکت کرده دست به مانع زده و برگردند.

ج) بازی:

از دانش آموزان میخواهیم که در گروه های خود قرار بگیرند

گروه ۱ و گروه ۲ (گروه a)، گروه ۳ و گروه ۴ (گروه b) و گروه ۵ و گروه ۶ (گروه c) تقسیم بندی می شوند و باید تعداد دانش آموزان هر گروه باهم برابر باشند سپس گروه ۱ روبه روی گروه ۲ و گروه ۳ روبه روی ۴ و گروه ۵ رو به روی گروه ۶ قرار میگیرند. گروه های ۱ و ۳ در یک سمت قرار میگیرند و چوب امدادی دست نفر اول گروه قرار میگیرد. با صدای سوت نفرات اول به سمت گروه های مقابل خود حرکت میکنند و چوب را به نفر اول گروه مقابل میدهند و خود به انتهای صف همان گروه میروند و این کار تا جایی ادامه پیدا میکند که جای دو گروه عوض شود و گروهی که زودتر این جابه جایی را انجام دهند برنده اعلام می شود.



۴- مرحله بازگشت به حالت اولیه (۵ دقیقه):

دویدن نرم و آهسته- حرکات ریتمیک- حرکات کششی و آرام بخش- جمع کردن وسائل- جمع بندی مفاد آموزشی- برنامه و تمرینات برای جلسه بعد- شستن دستها - برگشت به کلاس.

محل مهر و امضای

مدیر مدرسه

محل امضای معلم



هیئت ورزش های همگانی شهرستان بهبهان

برگزاری دوره آموزشی و تمرین مشترک
ویژه دانش آموزان دختر توسط کمیته مینی فوتبال
هیات ورزش های همگانی شهرستان بهبهان
با حضور نائب رییس هیات ورزش های همگانی شهرستان بهبهان